

# چگونه امتحان بهتری داشته باشیم

تهیه و تنظیم:  
فریبا زاهدی فر

"ویژه دانشجویان"

فهرست : صفحه

مقدمه ..... ۳

انواع روش های مطالعه ..... ۴

شرایط مطالعه ..... ۸

چند نکته برای مطالعه بهتر ..... ۹

برنامه ریزی نحوه مطالعه در زمان امتحانات ..... ۱۳

عوامل مهم در کاهش اضطراب امتحان ..... ۱۶

نکته های کاربردی برای امتحان ..... ۱۷

منابع ..... ۲۰

## مقدمه:

هر چه به پایان نزدیک می شویم، استرس های پایان ترم دانشجویان بیشتر می شود. در هر سن و سال و وضعیت تحصیلی که باشیم باز هم امتحان، امتحان است و ترس و اضطراب های خاص خودش را دارد. علت بیشتر مشکلات آموزشی دانشجویان عدم استفاده صحیح از نیروی فکری و ذهنی است. مهمترین دلیل که باعث می شود مطالب درسی در زمان برگزاری امتحانات به فراموشی سپرده شود، عدم داشتن حضور ذهن است. استفاده صحیح از نیروی ذهن به همراه یک برنامه ریزی متناسب و دقیق و به کارگیری قواعد اصولی حین مطالعه از مهم ترین عوامل در به خاطر سپردن مفاهیم و نهایتاً موفقیت دانشجویان در امتحانات است .

اما اینکه چگونه چطور مطالعه کنیم، اولین سئوالی است که دانشجویان از اساتید می پرسند. قدم اول برای مطالعه درس های امتحانی، تنظیم برنامه درسی است. درس خواندن نیز همانند دیگر مسائل مهم زندگی به برنامه ریزی و تنظیم و دقت نیاز دارد. برنامه ریزی به ما کمک می کند که استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار داریم نموده و انرژی ذهنی را بیهوده هدر ندهیم.. در این مجموعه شما را با روش های کاربردی آشنا می کنیم که می تواند در آمادگی شما برای امتحانات پایان ترم مفید واقع شود. همچنین سعی

گردیده با معرفی روش های مختلف مطالعه به افزایش سطح معلومات و آگاهی دانشجویان پرداخته شده و میزان دانشجویان مشروطی دانشگاه را با ارائه الگویی صحیح کاهش دهیم .

## انواع روش های مطالعه :

روش های مطالعه انواع مختلفی دارد که انواع آن به شرح زیر می باشد .

۱- خواندن بدون نوشتن ، ۲- خط کشیدن زیر نکات مهم، ۳- حاشیه نویسی ، ۴- خلاصه نویسی، ۵- کلید برداری، ۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

۱- خواندن بدون نوشتن: روش نادرست مطالعه است . مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و

حضور فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز ، خصوصا" قبل از امتحان ، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجددا" به خاطر سپرد .

۲- خط کشیدن زیر نکات مهم :این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بروی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد . حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملا" درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب بدنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند .

۳- حاشیه نویسی :این روش نسبت بدو روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

۴- خلاصه نویسی : در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتري یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست .

۵- کلید برداری : کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است . در این روش شما بعد از درک مطالب ، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحتترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعي شده و به خاطر آورده می شود .

۶- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز: این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصا " فراگیری مطالب درسی است . در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسند ( در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی

کتاب ، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز ، آنها را خیلی سریع مرور کنید . این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند. و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

### شیوه صحیح مطالعه چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش میدهد.
  - ۲- میزان یادگیری را افزایش میدهد .
  - ۳- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.
  - ۴- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.
- برای داشتن مطالعه ای فعال و پویانویستن نکات مهم درحین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخوانده و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد .

یادداشت برداری ، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت . چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است

## شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از

مطالعه ))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید :

۱- آغاز درست : برای موفقیت در مطالعه ، باید درست آغاز کنید.

۲- برنامه ریزی : یکی از عوامل اصلی موفقیت ، داشتن برنامه منظم است .

۳- نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد .

۴- حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال میکند.

۵- استفاده صحیح از وقت : بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.))

۶- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است .

۷- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.



- ۸- دوری از مشروبات الکلی : مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود .
- ۹- ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است .
- ۱۰- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.
- ۱۱ - درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است(۱).

### چند نکته برای مطالعه بهتر

■ اطمینان داشته باشید که کلیه مطالب را خوب می فهمید. تا وقتی که معنی یک پاراگراف و جمله را خوب درک نکرده اید، به قسمت دیگر نپردازید.

■ قصد به خاطر سپردن آنچه را که مطالعه می کنید داشته باشید.

■ به آن چه که باید مطالعه کنید و به خاطر بسپارید علاقه مند باشید.

■ سعی نکنید در یک نشست مطالب زیادی را به خاطر بسپارید، سعی کنید با مطالعه کم در چند جلسه بیست دقیقه ای، مطالب را به خاطر بسپارید.

▪ فصل مورد مطالعه را به قسمت های خیلی کوچک تقسیم نکنید، باید تقسیمات شما طوری باشد که پیوستگی مطالب از بین نرود.

▪ در ساعت های ثابتی مطالعه کنید. در این صورت ذهن شما در این ساعت آماده پذیرش اطلاعات می گردد و به آن ساعت عادت می کند به این ترتیب شما سریع تر و با زحمت کمتری مطالب مورد نظرتان را فرا خواهید گرفت.

▪ شب ها، پیش از خوابیدن و صبح ها، هنگام بیداری، یکی از بهترین وقت های مطالعه است.

▪ طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید مطالب یاد گرفته شده را دوره کنید. تکرار کردن مطالب فراگرفته شده از اصول اصلی به خاطر سپردن و یادآوری است. اجازه ندهید تکرار و مرور کردن مطالب یادگرفته شده بیشتر از ۲۴ ساعت به تعویق بیفتد، در عین حال نباید دوره ها زودتر از ۳ یا ۴ ساعت باشد.

▪ اگر مطلبی مشکل به نظر می رسد، ابتدا هر جمله را با دقت بخوانید و معنی کلماتی را که نمی دانید، از روی فرهنگ لغت پیدا

کرده زیر آن بنویسید. سپس جمله را با کلمات خودتان دوباره نویسی کنید. از این که جمله شما بلندتر از جمله کتاب شود نگران نشوید. به این ترتیب وقتی که نوشته خودتان را می خوانید، موضوع را آشناتر و ساده تر خواهید یافت. □ قدرت تمرکز حواس شما تحت اراده شماست. سعی کنید برای مطالعه محیطی مناسب را در نظر بگیرید و خود را به آن محیط عادت دهید. نتیجه عادت کردن به یک محیط خاص برای مطالعه مانند عادت کردن به ساعت ثابت است. این محیط باید از هر علتی که موجب حواس پرتی است خالی باشد(۲).

- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بروی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست ، یعنی باید سعی شود حدود ۳۰ دقیقه بروی یک مطلب تمرکز نمود و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

- پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید. و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه ننمائید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود . (۱)  
□ پُر بودن معده یادگیری را کاهش می‌دهد.

-تا جایی که ممکن است از مصرف مواد نشاسته‌ای خودداری گردد.

-گرسنگی زیاد، یادگیری را مختل می‌کند.

-لبنیات به خصوص ماست و دوغ، کمتر مصرف شود.

-چون مطالعه، قند خون را کاهش می‌دهد، مصرف تنقلات به خصوص کاشمش مفید خواهد بود.

### ● کلیدهای موفقیت

۱- برنامه‌ریزی:

برنامه‌ریزی برای موفقیت، برج مراقبت به سمت هدف‌ها می‌باشد.

۲- خودباوری:

انسان خودباور به توان خود ایمان دارد. اساس ایمان، خودباوری است.

۳- حرکت:

خروج از سکون و عدم توقف، ضامن موفقیت است.

۴- جرأت:

عدم هراس و این پا و آن پا کردن و حتی پذیرش شکست‌ها، اساس موفقیت است.

۵- خودتشویقی:

گاه نیاز است موفقیت‌های خود را فهرست کنیم، به تقدیرنامه‌ها چشم بیندازیم تا مرور کنیم دوباره می‌توانیم موفقیتی جدید کسب کنیم. (۶)

## برنامه ریزی نحوه مطالعه در زمان امتحانات

برنامه ریزی را با یک هدف آغاز کنید. مثلاً تعیین کنید که در مدت زمانی که تا شروع امتحانات در پیش دارید، می خواهید چه درسی را بیش از همه مطالعه کنید و یا در چه درسی ضعیف هستید که باید بیشتر روی آن تمرکز کنید. این یک حقیقت است که ما کاری را انجام می دهیم که دوست داریم، اما اگر هدف از درس خواندن برایمان روشن باشد دیگر علاقه داشتن یا نداشتن و حتی استعداد مهم نیست. هدف در شما انگیزه ایجاد می کند که با خاطری آسوده و به دور از تنفرات درسی به یادگیری درس موردنظر بپردازید.

توصیه می شود دانشجویان درس ها را به ۳ دسته تقسیم کنند.  
۱- درسهای متنی ۲- درس های محاسباتی ۳- درس های زبانی.

که البته برای هر کدام از این درس ها روش های مخصوص به خود همان درس را داریم. در ضمن دانشجویان توجه کنند ، این فاصله ۱ تا ۲ روز بین هر امتحان فاصله مناسبی است ، از این فاصله به خوبی استفاده کنند و اگر در امتحان قبلی نمره خوبی نگرفته اند وقت خود را برای امتحانات بعدی بگذارند. برخی افراد از شیوه مطالعه تک درس استفاده می کنند. اینکه شما یک هفته برای خواندن یک درس وقت بگذارید، ذهن تان خیلی زود خسته شده و یادگیری تان کاهش می یابد. به جای شیوه تک درس،

مطالعه ۳، ۴ درس را در برنامه تان بگنجانید. هر چقدر تنوع در زمان بندی و دروس مورد مطالعه، بیشتر باشد بازده ذهنی شما نیز بیشتر خواهد بود. به تناسب بین دروس انتخابی نیز توجه کنید. مطالعه همزمان درس هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شیوه کارآمدی نیست (۳).

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید، اینکه شما خودتان را برای امتحان آماده می کنید به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه به یک ربع استراحت نیاز دارید. نوشیدن یک لیوان آب میوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی شما خواهد داشت. می توانید برای خودتان پاداش تعیین کنید. با خودتان قرار بگذارید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقه تان را گوش دهید. حال پس از اینکه برنامه ریزی کردید و طول مدت مطالعه را تعیین کردید، به مطالعه مشغول شوید. چگونگی مکان و زمان مطالعه تاثیر مهمی در فرآیند یادگیری شما دارد. البته این موضوع به روحیات شما بستگی دارد .

بعضی فقط در محیط آرام درس می خوانند یک سری هم در مکان های شلوغ و با هر سروصدایی می توانند به مطالعه بپردازند. در هر حال باید در هر مکانی که هستید تمرکز حواس داشته باشید . همیشه عواملی وجود دارند که باعث حواس پرتی ما از موضوع

اصلی شوند .

یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون که عموماً منشاء محیطی دارد و از سروصدا و رفت و آمد دیگران حاصل می شود، از مهمترین مواردی است که باعث از دست رفتن تمرکز و حضور ذهن می شود. در این زمان صدمه بار هم که یک نوشته را بخوانیم در ذهن مان ثبت نمی شود .

برای اینکه ذهن تان از موضوع اصلی دور نشود، تند بخوانید. نه آن قدر که چیزی نفهمید. سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهید که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود. تندخواندن نوعی مطالعه اولیه به صورت سریع است که باعث می شود با مفاهیم کلی درس آشنا شوید. سپس از خودتان سؤال بپرسید. سئوالاتی که حول وحوش موضوع اصلی درس دور می زند به شما کمک می کند با ایجاد ارتباط بین مفاهیم، یادگیری درس را برای خودتان آسان سازید. البته یادگیری شما باید در طول سال تحصیلی و همزمان با آموزش درس موردنظر انجام گیرد، یادگیری که در اینجا گفته می شود تکرار مجدد درس و به خاطر سپردن آن در مغز است .

در حین تندخواندن، ابتدا چیزهایی را بخوانید که فهم شان برایتان ساده است. تمامی زیرنویس ها، پاراگراف ها، سرفصل ها و مطالبی را که مهم به نظر می رسند بخوانید، حتی اگر کمی از مطلب را بفهمید، بهتر از آن است که چیزی از آن سر در نیاورید. در

یادگیری فرمول ها و لغات خارجی به جای حفظ کردن آنها، شکل شان را به خاطر بسپارید. به کارگیری گوش و چشم در درک مطالب از اهمیت ویژه ای برخوردار است. از طریق سمعی هم می توانید به درک مفاهیم درسی نائل شوید. صدای خودتان را ضبط کنید و در طول روز گوش کنید. این کار به شما کمک می کند تا در هر لحظه ای حتی زمانی که به استراحت مشغولید از طریق تکرار، مطالب را در حافظه تان ثبت کنید (۴).

## عوامل مهم در کاهش اضطراب امتحان

درجات کمی از اضطراب برای پیشبرد زندگی طبیعی است ولی مقدار زیاد آن مانع پیشرفت بوده و حتی توانایی انجام کار را از فرد مضطرب می گیرد. نشانه های جسمانی اضطراب عبارتند از: لرزش، عرق کردن دستها، عرق کردن بدن، افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، تنش عضلات، سرخ شدن یا گیج شدن، از دست دادن رشته افکار، ناراحتی گوارشی، صدای لرزان، اضطراب امتحان هم یکی از انواع آن می باشد که برای کاهش آن اساتید، سیستم آموزش و خود دانشجو با هماهنگی یکدیگر می توانند نقش مؤثری داشته باشند.



## نکته های کاربردی برای امتحانات

- ۱- در محیط خانواده و خوابگاه به دور از تنشهای عاطفی و مشاجره باشید.
- ۲- سعی شود در ایام امتحانات رفت و آمد و میهمانی با دوستان را تعطیل یا محدود گردد.
- ۳- در محیط فیزیکی آرام و بی سر و صدا مطالعه نمایید.
- ۴- به استراحت و خواب خود توجه کافی داشته باشید.
- ۵- از انجام کارهای فوق برنامه در زمان امتحانات خودداری نمایید.
- ۶- در صورت نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخش ، به اساتید مشاور مراجعه نمایید.
- ۷- ساعات تماشای برنامه های تلویزیون تا حد امکان کاهش دهید.
- ۸- از فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمایید.
- ۹- با توجه به سبک یادگیری خود از بهترین روش مطالعه استفاده نمایید.
- ۱۰- از حبس کردن خود در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و در زمانهای مناسب استراحت و تفریح داشته باشید.
- ۱۱- تغذیه مناسب و مقوی داشته باشید.
- ۱۲- مطالعه شما باید در طول ترم باشد، نه به قصد امتحان
- ۱۳- مرور هر درس را در همان روز داشته باشید.

- ۱۴- مرور و تکرار الگوهای سازماندهی شده در شب امتحان را انجام دهید.
- ۱۵- در طول مطالعه، حافظهٔ تصویری (چشمی) را فعال کنید (کدگذاری، رمزگذاری، علامت‌گذاری و...).
- ۱۶- به‌طور معمول، ۲۴ ساعت مانده به امتحان، بیشترین یادگیری‌ها صورت می‌گیرد، بنابراین از دغدغه‌ها، اضطراب‌ها، کارهای غیرضروری، مشغولیت‌های کاذب، رسانه‌ها و ... دوری کنید.
- ۱۷- از حریف تمرینی استفاده نمایید. در بعضی از درس‌ها حریف تمرینی، بسیار مناسب است (مثلاً کار با یک همکلاسی).
- ۱۸- نیم ساعت قبل از امتحان از بحث و مطالعه بپرهیزید.
- ۱۹- از تجربه‌های دیگران استفاده نمایید.
- ۲۰- امتحان را با یک ذکر آرام‌بخش شروع کنید. دعا و یاد خدا آرام‌بخش است.
- ۲۱- بهتر است ابتدا تمام سؤال‌ها را یک بار بخوانید
- ۲۲- ابتدا به سؤال‌های ساده، سپس متوسط و در انتها به سؤال‌های سخت پاسخ دهید.
- ۲۳- جلسهٔ امتحان را سریع ترک نکنید چرا که بسیاری از جواب‌ها به اصلاح، تکمیل و تغییر نیاز دارند.
- ۲۴- از پراکندگی حواس و مشغولیت ذهن و گرداندن چشم به اطراف خودداری کنید.

- ۲۵- بعد از پایان پاسخ‌گوئی سوالات را یکبار بازنگری نمایید.  
بازنگری پاسخ‌ها بعد از پایان پاسخ‌گوئی بسیار مهم است.
- ۲۶- سعی کنید سؤال را خوب بفهمید. (فهم پرسش، نصف جواب است).
- ۲۷- وقت امتحان خود را با تعداد سوالات تنظیم نمایید . تنظیم وقت در جلسه امتحان مهم است.
- ۲۸- تمرکز داشته و خوش خط باشید. تمرکز داشتن و خوش خط بودن، از عامل‌های کاهش اضطراب و ایجاد آرامش هستند.

## منابع:

۱- <http://www.topiran.com/ravan8.html> - روش

های صحیح مطالعه

۲- <http://www.topiran.com/ravan8.htm> - چند

نکته برای مطالعه بهتر

۳- قلم چی، کاظم. برنامه ریزی نحوه مطالعه مطالب درسی برای امتحانات به چه صورت است.

۴- پاتیمار، سیما. بهره گیری از روش های مطالعه در موفقیت موثر. پایگاه اطلاع رسانی رادیو ایران

۵- کنشلو، گلزار. سه عامل مهم در کاهش اضطراب امتحان

۶- ملکی، حمید - خنیفر، حسین. مهارت های برنامه ریزی زندگی

۷- [www.rangarang.com](http://www.rangarang.com) مهرنژاد، بهاره